



# 知っていますか？1月の食文化

## 「あること」ができると素敵に変身!

1月は「睦月」といい、「みんなで仲睦まじくする月」ということから名付けられました。新年の初めに、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

～はしの持ち方、気にしていますか～

### 1月の行事と食べ物

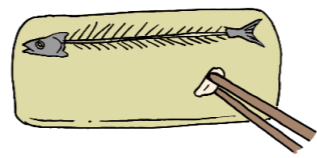
新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<b>1日～正月</b> <b>おせち料理</b> <b>・お雑煮</b> 地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。	<b>7日 人日の節句</b> <b>七草がゆ</b> 7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。
<b>11日 鏡開き</b> <b>お汁粉</b> 歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。	<b>15日 小正月</b> <b>あずきがゆ</b> あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。

さて、「あること」とはなんでしょう？  
それは「はしの持ち方」です。はしを正しく持って使えるようになると、料理が上手に食べられ、食べ方も美しく大変身できます。



魚がきれいに食べられる!



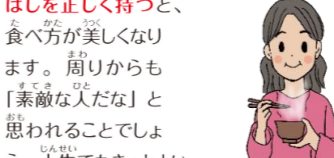
はしを正しく持つと、はしの先が鳥のくちばしのように、細かい骨を除いたり、身を上手にさいて分けられます。食べ方がとてもきれいになります。

お茶わんもピカピカ!



はしを正しく持つと、茶わんについたご飯粒や小さな野菜も、ピンセットのようにつまんで口に運べます。お茶わんがきれいになり、心もピカピカになります。

素敵な大人になれそう!



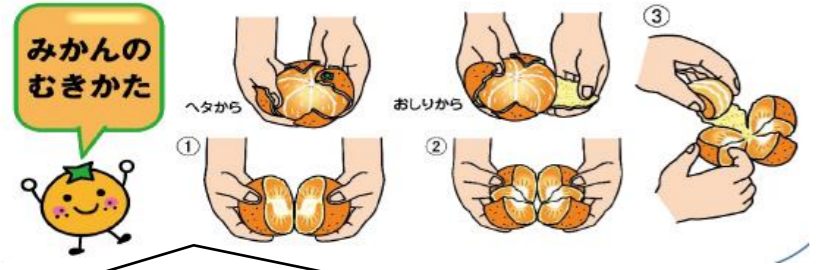
はしを正しく持つと、食べ方が美しくなります。周りからも「素敵な人だな」と思われることでしょう。人生でもきっとよいチャンスがたくさんめぐってきます。ぜひ、今から素敵に変身してみませんか。

### 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

### 手指を使い、五感を育てる「皮むき」!

旬のかんきつ、食べていますか？



給食では、これから春にかけ、いよかん、ぼんかん、デコポン、せとか、きよみ、はっさくといったかんきつ類を、1/2サイズや1/4・1/6サイズにカットして出すことがあります。すると、どうでしょう。包丁で切った面だけかじって、中の房はそのまま、また皮をむかずがぶりとかじりついて汁だけ吸うなど、何とも残念な食べ方をしている姿が見受けられます。「先生、皮をむいて～」と、担任に声をかけてくる子どもも少なくないそうです。ご自宅ではいかがでしょうか？

みかんなどのかんきつ類は、持ち運びに便利で、皮をむいてすぐに食べられ、吸収に優れた糖質やビタミンC、疲れを癒すクエン酸なども豊富で、スポーツ時の補食にぴったりです。また体の抵抗力も高めてくれるので、かぜ予防のおやつにしてもよいでしょう。房やすじにもビタミンCや食物繊維が豊富です。できれば房ごと食べるのがおすすめです。爽やかな香りや、元気の出る鮮やかな色合いを五感で楽しみ、子どもたちがおいしく食べられるような働きかけをご家庭でもぜひお願いいたします。

### 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはん七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。



### おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



### 松風焼き

- 《材料》
- ・鶏ひき肉…200g
  - ・ニンジン…1/8本
  - ・長ネギ…1/2本
  - ・高野豆腐…1個
  - ・ショウガ…1かけ
  - ・卵…1/2個
  - ・ケシの実or白ごま…小さじ1と1/2
  - ・片栗粉…大さじ3
  - ・味噌…大さじ1と小さじ1
  - ・砂糖…大さじ1
  - ・酒…小さじ2
  - ・油…大さじ2

- 《作り方》
- ①高野豆腐は水に漬け、戻して絞っておく。
  - ②ニンジン、長ネギ、高野豆腐は、みじん切りにする。
  - ③ポウルに鶏ひき肉、みじん切りにした②の材料、ショウガの絞り汁、卵、調味料を加えてよく混ぜ合わせる。
  - ④③を小判形に丸め、両面にケシの実をつけてフライパンに油をひいて焼く。
- ★調理ポイント★
- ・高野豆腐を使うことで、小判形にしっかりまとめやすくなり、食べ応えもあります。②ではフードカッターを使用すると簡単に細かく出来ますよ♪
  - ・白ごまと黒ごまで写真のような市松柄をするのも面白いですよ♪
  - ・鉄板に敷いてオーブンで焼くのもイイですよ♪



お正月の一品としても、すぐくいのてお家でチャレンジしてみてください♪